

Arroz Frito

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas** aceite vegetal
- 3 tazas** arroz integral cocido
- 1** zanahoria (cortada en rodajas de 1/4 de pulgada)
- 1/2** pimienta verde (picado)
- 1/2 taza** cebolla picada
- 1/2 taza** brócoli picado
- 2 cucharadas** salsa de soja, baja en sodio
- 1/2 cucharadita** pimienta negra
- 1 cucharadita** ajo en polvo
- 2** huevos medianos, batidos
- 3/4 taza** pollo cocido, cortado en trocitos

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Agregue el arroz y revuelva durante 5 minutos.
3. Agregue la zanahoria, el pimienta verde, la cebolla, el brócoli, la salsa de soja, la pimienta, y el ajo en polvo. Cocine hasta que las verduras se ablanden.
4. Retire la mezcla de la sartén.
5. Ponga los huevos en la sartén y revuélvalos.
6. Ponga de nuevo los vegetales y el arroz en la sartén y revuélvalos con los huevos.
7. Agregue el pollo y caliente bien.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	203
Grasa total	7 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	41 mg
Sodio	269 mg
Total de Carbohidrato	26 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	9 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	29 mg
Hierro	1 mg
Potasio	204 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	1/4 taza
 Granos	1 onza
 Alimentos que contienen proteínas	1/2 onza

8. Refrigere las sobras.